

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Направление «37.03.01 – Психология»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.А. Максимова
« ____ » _____ 2019 г.

Исполнитель:
Суслопарова Алена Игоревна
обучающийся БИ-51z группы

Научный руководитель:
Заусенко Ирина Викторовна
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей
психологии, и конфликтологии

Екатеринбург 2019

Содержание

Введение.....	3
1. Проблема психологического благополучия и влияние на нее личностных особенностей.....	6
1.1 Понятие психологического благополучия личности.....	6
1.2 Самооценка личности и психологическое благополучие.....	17
1.3 Адаптивность и психологическое благополучие личности.....	26
2. Исследования отличия личностных особенностей мужчин с разным уровнем психологического благополучия.....	30
2.1 Постановка проблемы исследования.....	30
2.2 Характеристика методов исследования.....	30
2.3 Процедура исследования. Математико-статистические методы исследования.....	37
3. Результаты исследования и их обсуждение.....	43
3.1 Результаты исследования самооценки как личностной особенности мужчин в контексте психологического благополучия личности.....	43
3.2 Результаты исследования ригидности как личностной особенности мужчин в контексте психологического благополучия личности	44
3.3 Обсуждение результатов.....	46
Заключение.....	50
Список литературы.....	52
Приложение.....	56

Введение

Здоровье человека является одной из наиболее важных жизненных ценностей. Огромный интерес проявляется к возможности его поддержания и профилактики болезней, что в свою очередь напрямую влияет на качество жизни в целом. Несомненно, что на уровень здоровья в целом влияют физиологические, психологические и социальные факторы. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как: «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Научная актуальность исследования заключается в том, что проблема психологического благополучия личности активно изучается современными психологами. Существует множество пониманий и смысловых наполнений этого понятия. Отечественные и зарубежные разработки проблемы психологического благополучия личности привлекает все чаще внимание психологов. Этот интерес вызван необходимостью понимания, что лежит в основе выбора жизненных стратегий, что участвует в регуляции поведения, какие механизмы лежат в основе психологического благополучия и как это отражается на построении отношений с окружающими людьми. Самооценка личности как свойство личности, направленное на свое отношение к себе и находится под влиянием ценностей личности, обладает потенциалом для воздействия на психологическое благополучие личности. В свою очередь, адаптивность как психическое свойство, выступает условием продуктивной социальной активности, самоопределения личности, характеризуется скоростью перестройки когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессов в ответ на требования ситуации, обладает потенциалом влияния как на психологическое благополучие и процессы рефлексии, и должна учитываться при совместном изучении этих явлений.

В настоящее время ведутся исследования влияния различных факторов,

как субъективных так и объективных на психологическое благополучие, происходит уточнение понятия психологического благополучия личности, ведется разработка надежного и валидного инструментария. Особенности личности и ее социальные характеристики активно изучаются в контексте психологического благополучия. Множество авторов рассматривает этот вопрос: Д.А. Леонтьев, А.Е. Созонтов, М.В. Бучацкая, Т.О. Гордеева, Н.К. Бахарева, А.В. Воронина, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева, П.П. Фесенко и др.

В качестве личностных особенностей были выделены самооценка личности и ее адаптивность.

Цель исследования: выявление личностных особенностей мужчин с разным уровнем психологического благополучия.

Задачи исследования:

1. Проведение теоретического анализа проблем психологического здоровья (благополучия) личности; проблем самооценки и адаптации как возможного фактора психологического здоровья в современной литературе.
2. Подбор методик исследования и организация соответствующих процедур его проведения.
3. Определить различия в личностных особенностях мужчин с разным уровнем психологического благополучия, если таковые имеются.
4. Анализ полученных результатов.

Объект исследования: личностные особенности мужчин.

Предмет исследования: личностные особенность мужчин с разным уровнем психологического благополучия.

Гипотеза исследования: существуют отличия в личностных особенностях мужчин (самооценка и адаптивность) с разным уровнем психологического благополучия.

Научная новизна данного исследования заключается в том, что самооценка личности и адаптивность в контексте психологического благополучия является мало изученной темой, исследование помогло бы

сформировать представление об особенностях личности и, возможно, прояснить их связи. Практическая значимость данной работы заключается в том, что выявление возможной связи между самооценкой личности и психологическим благополучием – или напротив, подтверждение её отсутствия могут помочь в дальнейших исследованиях в этом русле, а результаты могут быть использованы в психологической практике.

1. Проблема психологического благополучия и влияние на нее личностных особенностей

1.1 Понятие психологического благополучия личности

Отдельные школы и направления развивают знания о психологическом благополучии достаточно независимо и не всегда пересекаясь. Несмотря на то что активно анализируются работы зарубежных и отечественных психологов, проблема разработки единого понятия так и остается актуальной и нерешенной, хотя, конечно, общие характеристики все-таки выделены.

Википедия дает следующее определение психологического благополучия: «Психологическое благополучие — интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей. Психологическое благополучие рассматривается в работах зарубежных и российских психологов как приобретенное в процессе жизнедеятельности качество, предполагающее активность субъекта»

Опираясь на различные точки зрения авторов (И. А. Джидарьян, Л. В. Куликов, А. В. Воронина, П. П. Фесенко и др.) мы определили психологическое благополучие, как понятие, отражающее субъективное ощущение личностью удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также удовлетворенность жизнью в целом. Представление о психологическом благополучии может значительно отличаться в зависимости от социально-психологических характеристик конкретного индивида [22].

Некоторые авторы считают, что психологическое благополучие тесно связано с понятиями: счастье, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие и некоторыми другими.

Наиболее близким понятием к психологическому благополучию

является субъективное благополучие, введенное Э. Динером. В его концепции, психологическое благополучие становится частью субъективного, которое, по его мнению, состоит из трёх основных компонентов: приятные и неприятные эмоции, удовлетворение.

Как отдельную категорию «психологическое благополучие» ввел Н. Брэдбурн. Он отождествил его с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворенностью жизнью. Н. Брэдбурн рассматривал психологическое благополучие, как баланс негативного и позитивного аффектов.

Л.В. Куликов рассматривает психологическое благополучие, как одну из составляющих (в совокупности с социальным, духовным и физическим) субъективного благополучия. При этом он определяет психологическое благополучие как нормальное функционирование психических процессов.

П.П. Фесенко считает, что психологическое благополучие связано с осмысленностью жизни и смысловыми ориентациями [26].

К. Хорни измеряет благополучность личности целостью, спонтанностью и самоидентичностью, которые устанавливают значимые отношения с другими людьми.

А.В. Воронина определяет психологическое благополучие как системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, которое необходимо для реализации его способностей. Она рассматривает психологическое благополучие на четырех уровнях - психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья [5].

Следует заметить, совершенно в другом ракурсе описывает содержание благополучия К. Рифф и оригинально его интерпретирует. В своей модели она выделила структуру благополучия, которая состоит из шести составляющих: автономия, контроль окружающего, личностный рост, позитивные отношения с другими, жизненные цели, самопринятие; каждая составляющая имеет описание согласно биполярной шкале. Модель К. Рифф

рассматривает не содержание самого феномена, а результаты и условия переживания психологического благополучия, а так же его показатели и составляющие [33].

В отечественной психологии термин «субъективное благополучие» появился недавно, хотя в зарубежной психологической литературе используется довольно широко. Хотя проблема субъективного благополучия имеет глубокие исторические корни, в нашей стране изучается совсем недавно. Стоит отметить, что направлением психологических, философских и социологических исследований являлись эмоциональное отношение к жизни и оценка человеком своей жизни в целом.

Информационное обеспечение благополучие вызывает огромный интерес в разработке проблемы самосознания. Так, И.С. Кон в своей концепции самосознания выделяет «Я» экзистенциальное и «Я» рефлексивное, последнее допускает дробление на элементы, одни из которых отвечают на вопрос «Кто я?», другие отвечают на вопрос «Какой я?». Несмотря на то что общее число слов, которыми люди описывают себя и других огромно, психологических личностных терминов значительно меньше, киевскими учеными одних только оценочно-положительных качеств личности насчитывает 582 наименования. Интересно, что компоненты самоописания сочетаются друг с другом в определенном порядке и изучать их следует также. В последнее время исследователи обращают внимание, что состояние духовно-нравственного здоровья социальной среды обеспечивает субъективное благополучие как и внутреннее физическое и психическое благополучие. Так Б.А. Классов считает, что субъективное благополучие личности зависит от нескольких факторов, к которым относятся: уровень усвоенной социальной культуры, состояние общественного и индивидуального психического, физического и духовно-нравственного здоровья. Психологи-гуманисты (А. Маслоу, К. Роджерс и др.) в классической психологии не без основания рассматривали в своих работах психологическое здоровье человека как интегральный конструкт, который

включает в себя оптимальное сочетание данных факторов [16].

Остается открытым вопрос возможно ли полное достижение субъективного благополучия. Можно сделать предположение о том, что это невозможно, так как человек постоянно находится в движении от удовлетворения одной потребности к удовлетворению следующей. Отвечая на этот вопрос Шамионов отмечает, что поскольку благополучие в большей степени относится не к частному поведенческому акту, но к обобщенной оценке «жизни вообще», к удовлетворению тех потребностей, которым придается особый смысл в связи с теми же ценностями и установками, то достижение благополучия возможно. Если понимать субъективное благополучие в узком смысле как удовлетворенность субъективно-важными сферами деятельности, то видимо, нужно понимать, что высшей ее формой является самоактуализация. Рефлексия ситуации и собственных возможностей и притязаний, а также задействование механизмов самоотношения, самосознания приводят к изменению индекса субъективного благополучия.

Стоит отметить, что от уровня притязаний и возможности их реализации зависит субъективное благополучие, например, высокий уровень и ограниченные возможности будут понижать индекс благополучия, увеличение возможностей реализации повышают уровень благополучия. Из этого мы можем сделать вывод, что соотношение уровня притязаний и самооценки в каждом отдельном случае будет значительно отличаться у каждого человека даже с одинаковыми возможностями, так же люди с одинаковыми амбициями будут иметь разный уровень субъективного благополучия.

И вышесказанного мы можем сделать вывод, что психологическое благополучие связано больше с возможностью реализации потребностей, а так же отношением к себе и жизненным событиям в большей степени, чем с удовлетворением конкретных потребностей человека.

В большинстве научных исследований, понятие «психологическое

здоровье» значительно пересекается с понятием «психологическое благополучие». Благополучие, как и «позитивное здоровье», предполагает реализацию физических и духовных потенциалов человека [20].

Если рассматривать психологическое благополучие сточки зрения здоровья, то можем рассмотреть некоторые подходы к психологическому здоровью личности в разных концепциях психологии и как установлены критерии психологического здоровья.

Если рассуждать о психологическом здоровье, то стоит отметить, что это не только душевное здоровье, но и личностное здоровье. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а также проявлению человеческого духа. Психологически здоровый человек Психическое же здоровье человека, как и образцы патологии будь то акцентуации, невротизации, социопатия и психотатия, а также расстройства личности и др. относятся не к «ядру», а к «периферии» личности, к внешнему проявлению здоровья. Основными критериями психологического здоровья являются: адекватное восприятие окружающей среды, осознанное совершение поступков, активность, работоспособность, целеустремлённость, способность устанавливать близкие контакты, полноценная семейная жизнь, чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям, способность составлять и осуществлять свой жизненный план, ориентация на саморазвитие, целостность личности. Психологически здоровый человек как правило разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами[3].

Стоит заметить, что социализация личности и установление связей с окружающей средой максимально важны для человека, как для здоровой личности, в то же время человеку важно оставаться самодостаточным и автономным. Не стоит забывать, что даже установленный контакт с социумом может повлиять на психологическое здоровье, точнее само общество.

Очевидно, что психологическое здоровье — это динамичное образование. Нормальная здоровая личность здесь предстаёт также не в виде оптимального условия, при котором возможно комфортное существование, но неким идеалом [11]. В свою очередь, различные представления о природе человека, «человеческой сущности», продуцируют различные концепции личности — и, как следствие, различное видение того, что такое здоровая личность.

С.Мадди выделил следующие три направления концепций личности:

1. Модель конфликта. В данном случае личность непрерывно находится между двумя сильными, но противоположными друг другу влияниями. «Здоровое» состояние личности достигается так или иначе подразумевает существование в условиях компромисса данных воздействий. Основное внимание на существовании у человека врожденных либо обретенных способностей, идеалов, которые могли бы помочь человеку разрешить конфликт, не делается.

2. Модель самореализации. Концепции личности, раскрывающие эталон личности в самореализации полагают, что есть только одна ведущая сила с источником в самой личности. Жизнь предстаёт как возрастающее выражение данной движущей силы. Конфликты в свете данных концепций не считаются важными, конечны и предполагают некоторые препятствия самореализации, которые возможно исправить. Психологическое здоровье в свете концепций самореализации — это человек, который максимально использует свой потенциал самореализации и находится в состоянии непрерывного развития.

3. Модель согласованности. Принципиально важное значение в данных концепциях имеет не конфликт движущих сил, а воздействие обратной связи от внешнего мира, которое определяется личностью: если данная связь соответствует этим ожиданиям, личность находится в покое, а если нет, то человек будет испытывать дискомфорт и стремиться к устранению этого. Психологическое здоровье в данном случае — это достижение покоя,

гармонии, согласованности с внешней средой [14].

У каждой из данных моделей есть две версии. Так, модель конфликта может рассматриваться с точки зрения психосоциальной природы конфликта (источник одной из конфликтующих сил находится в человеке, другой – в среде) либо интрапсихической (обе движущие силы конфликта находятся в человеке, рассматриваясь он как индивидуальная или социальная сущность). З.Фрейд – яркий представитель психосоциальной модели конфликта. Фрейд рассматривает личность человека включая психологическую интерпретацию инстинктов, которые идут от животной сути человека и его естественных биологических потребностей (ид), психологическую интерпретацию социальных регуляторов, которые реализуют стремления людей как социальных существ к общественному порядку, который может обеспечить максимальное удовлетворение естественных биологических потребностей каждого члена общества (супер-эго), и собственно «я» человека, посредник между природным и общественным началом, обеспечивающий непрерывность личности (эго). Основная жизненная тенденция, согласно Фрейду – стремление максимально удовлетворить свои жизненные инстинкты, минимизировав в данном случае наказание и чувство вины. По сути, здоровая личность в этой концепции характеризуется полноценной реализацией жизненных инстинктов человека социально одобряемыми способами.

Далее, Г. Салливан рассматривает следующие основные жизненные направления личности: стремление к удовлетворению (имеющее биологическую природу) и стремление к безопасности, защищенности (социальная природа). Психологически здоровый человек в этой концепции удовлетворяет свои потребности и не теряет в этот момент чувства защищенности.

С позиции интрапсихической природы конфликта личность рассматривается в концепциях О.Ранка, Р.Мэя, А.Ангяла и Д.Бейкана. О. Ранк вынес предположение, что человек имеет одновременно две

конфликтующие внутриспсихические силы: страх перед жизнью и страх перед. Отречься от них значит отречься от жизни вовсе. Минимизировать эти страхи одновременно и есть жизненный путь человека. Перед ним постоянно стоит непростой выбор: с одной стороны – устоявшееся и привычное, с другой – индивидуализация и развитие. В данном случае О. Ранк рассматривает психологическое здоровье как компромисс достижения «золотой середины»

Подход Р.Мэя напоминает подход О.Ранка. Он вывел два конфликтующих понятия: экзистенциальную тревогу (страх жизни, связанный с непредсказуемостью будущего и ответственностью) и онтологическую вину (как и страх смерти, соотносящуюся с чувством утраченных возможностей, стагнацией и регрессией, вызванных отказом от сепарации). Но в отличие от последователей моделей конфликта, Мэй считает, что решение данного противоречия не в компромиссе, а в склонении в сторону развития и индивидуации, сепарации, которые затем повлекут за собой экзистенциальную тревогу, с которой человек обязан справляться. Так получается, что у психологически здорового человека сильно развито чувство смелости для преодоления с экзистенциальной тревоги.

К.Роджерсу обозначил одну из первых концепций здоровой личности. По Роджерсу, человеческий жизненный путь заключается в возможности реализовать его врожденные потенциальные возможности, которые имеют цель – поддерживать и улучшать его жизнь. В данном случае самоактуализация является естественным биологическим давлением в направлении реализации генетически заложенного потенциала – но с помощью самости, ощущения собственного «Я», Я-концепции. Другими словами, здоровая личность характеризуется индивидуальным развитием в соответствии с самоощущением человека. Чем дальше человек уходит от себя истинного, своей индивидуальности, тем в большей мере его личность патологична, и напротив, чем он ближе к себе, тем в большей мере он обладает нормальной личностью [11].

Подходы к личности, которые определены моделью согласованности, включают следующие представления: рассогласованность, имеющая когнитивную природу (когнитивный диссонанс) либо рассогласованность, имеющая физическую природу (рассогласованность между привычными для личности степенями физической активации и актуальными в данный момент). Дж. Келли утверждал, что личности присуще стремление контролировать то, что происходит с нею, естественное стремление достичь истины.

Е.Ю. Коржова представляет следующую классификацию теоретических подходов представления здоровой личности. Она выделяет направленность в качестве центрального феномена личности как связующего звена между внутриспсихической организацией и окружающей средой. Данное свойство проявляется в субъектных или объектных ориентациях жизнедеятельности, и далее: активная или пассивная жизненная позиция, творческая или приспособительная деятельности, высокая или низкая жизненная ответственность [11].

Существует множество подходов к психологическому здоровью личности и не ограничиваются вышеперечисленными. Но мы убедились, что в рамках подходов к личности, расставляющих акцент на разных её аспектах, по-разному понимающих человеческую природу и роль окружающей среды, выделяются различные трактовки нормы личности, а также психологическое здоровье как здоровье личности. Ценность разнообразия теоретических моделей личности – и её здоровья – заключается в предложении различных, подтверждённых опытными данными и успешно применяемых в психологической практике, взглядов на становление психологического здоровья, отталкиваясь от которых можно заниматься его развитием и профилактикой. На основании анализа различных теорий личности мы можем выделить отдельные компоненты психологического здоровья, работая с которыми можем повышать здоровье личности в комплексе.

Психологическое благополучие можно представить как актуальное и потенциальное («идеальное»), которое отражает собственно переживание

людьми своего отношения к жизни и представление о том, как смотрит на свою жизнь психологически благополучный человек, так же как и об идеальном благополучии, аспектов жизнедеятельности, к которым стоит стремиться и которые следует развивать.

Получается, что психологическое благополучие – это своего рода самооценочный показатель, который не зависит напрямую от наличия или отсутствия каких-либо психических и физических недугов, или черт, которые присуще «здоровой личности», но и их восприятия человеком как значимых или незначимых, заострения внимания на позитивных либо негативных аспектах её бытия. В силу того что это явление определяется спорно, есть тенденция отделения понятия психологического благополучия от терминов, близких ему по значению, но не равных, среди которых и собственно психологическое здоровье [28].

Хотелось бы обозначить, что есть и противоположный подход. Например, А. В. Воронина, на том основании, что в настоящий момент «здоровье» можно рассматривать как «благополучие» в широком смысле слова, разработала представление о психологическом благополучии как системном качестве человека, которое обретается им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций. Психологическое благополучие может выступать как условие реализации потенциальных возможностей и способностей личности [17].

На основе анализа ранее предложенных теоретических подходов к психологическому здоровью (в частности, теории А. Маслоу, К. Юнга, Э. Эриксона, Г. Олпорта, К. Роджерса и др.), К. Рифф выделила шесть компонентов психологического благополучия, которые легли в основу ее опросника:

1. Шкала «Положительные отношения с другими» или «Позитивные отношения с окружающими» включает в себя способность поддерживать теплые, доверительные межличностные отношения, способность любить. Низкий показатель этой шкалы говорит, что респондент имеет лишь

ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. Респондент, набравший высокий балл по этой шкале, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

2. Шкала «Автономия» включает в себя самоопределение, независимость, саморегуляцию поведения. Низкий показатель этой шкалы говорит о том, что респондент зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом. Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

3. Шкала «Управление окружением» или «Управление средой» включает в себя способность индивида выбирать и создавать окружение, подходящее для его психического состояния. Низкий показатель по этой шкале характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг. Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности,

способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

4. Шкала «Личностный рост» включает в себя чувство непрерывного роста, саморазвития, реализации своего потенциала. Низкий показатель этой шкалы означает что респондент осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение. Респондент с высоким баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

5. Шкала «Цель в жизни» включает в себя ощущение осмысленности, цели в жизни, её направленности. Респондент, набравший высокий балл по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь. Респондент с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

6. Шкала «Самопринятие» включает в себя позитивную оценку себя и своего прошлого. Высокий балл характеризует респондента как человека, который позитивно относиться к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое[33].

1.2 Самооценка личности и психическое благополучие

Самооценка относится к центральным образованиям личности, ее ядру. Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что и само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки.

Проблема самооценки в первую очередь продиктована самой уникальностью данного свойства – человек одновременно и субъект, и объект рефлексии. А.В.Карпов охарактеризовал рефлексия (как процесс) и самооценку личности (как свойство личности) как «данность сознания самому себе», из-за чего человек понимает свою человеческую сущность, саму способность осознать себя, что отличает его от остальных живых существ. И если понимать рефлексия как «мысль, направленную на саму себя», то самооценка личности здесь является склонностью, возможностью человека обратить внимание внутрь себя, своё сознание и деятельность, анализировать свои поступки, мотивы и чувства посредством соответствующего процесса (рефлексии).

Проблема рефлексии переплетена с развитием представлений человека о себе, и во многом пересекается с философской проблематикой. Разносторонний характер самооценки проявляется в её междисциплинарности, в связи с чем Карпов выделил следующие направления, по которым происходит определение понятия самооценки и дальнейшее изучение этого явления:

- 1) рефлексия является компонентом структуры деятельности (деятельностное направление);
- 2) рефлексия является мыслительным процессом;
- 3) рефлексия является инструментом организации учебной деятельности (педагогическое направление);
- 4) рефлексия является инструментом осмысления своей жизнедеятельности (личностное направление);

6) рефлексия является свойством, обусловленным генетическими закономерностями;

7) рефлексия является формой мыследеятельности (системное направление);

8) рефлексия является когнитивной деятельностью (метакогнитивный подход);

9) рефлексия является фундаментальным механизмом самопознания и самопонимания;

10) рефлексия является управленческим процессом [10].

Как мы уже упоминали раньше, самооценку личности можно рассматривать как способность личности осознавать саму себя, отдавать себе отчёт в своих мыслях и действиях, выделить мотивы собственной деятельности, факторы, которые на нее влияют, её последствия и особенности. Следовательно, рефлексия, когда она направлена на субъект мыслительной деятельности, не может только им и ограничиться, но обращается также к его представлению окружающего мира. Рефлексия выступает инструментом изменения сознания и его конструкторов, а вместе с тем – и развития личности.

Карпов выделяет следующие свойства самооценки:

1. Структура самооценки, включающая как психическое свойство (собственно самооценка личности), так и её проявления в форме конкретизированного направленного процесса (рефлексии) и особого психического состояния (рефлексивности), при котором человек особенно склонен к рефлексии. Таким образом, при попытке измерить самооценку личности, необходимо учитывать и её специфические проявления (процесс и состояние).

2. Внешняя и внутренняя направленность. Рефлексия может быть направлена как на субъект, так и на окружающих людей – интрапсихическая и интерпсихическая рефлексия соответственно. Если интрапсихическая рефлексия соотносится с самооценкой личности как способностью к

самовосприятию содержания своей собственной психики и его анализу, то интерпсихическая рефлексия соответствует способности понять содержание психики другого человека: побывать на месте другого; а также механизмам проекции, эмпатии и идентификации. Общее свойство самооценки включает оба вида рефлексии; уровень развития самооценки личности – производное этих двух видов.

3. Временная направленность. Различаются ситуативная (актуальная), ретроспективная и перспективная рефлексия. Ситуативная рефлексия обеспечивает непосредственный контроль человеком своего поведения в актуальной ситуации, её осмысление и анализ, способность субъекта соотносить свои действия с ситуацией и координировать их в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. Поведенческие проявления ситуативной рефлексии – частота анализа субъектом своей деятельности; время, затрачиваемое на процесс обдумывания; степень развернутости процессов принятия решения; склонность к самоанализу в конкретных жизненных ситуациях. Ретроспективная рефлексия проявляется в анализе уже реализованной деятельности и свершившихся событий. Рефлексии подвергаются предпосылки произошедшего, мотивы и причины прошлой деятельности; содержание прошлого поведения, результат, степень его эффективности, прошлые ошибки. Поведенческие проявления ретроспективной рефлексии – частота анализа прошедших событий и действий, время, затрачиваемое на рефлекссию прошлого, общая склонность к анализу прошлого и себя в нём. Перспективная рефлексия проявляется в анализе возможной предстоящей деятельности, планировании, прогнозировании. Поведенческие проявления перспективной рефлексии – тщательность и доскональность планирования деталей будущего поведения, насколько часто человек обращается к будущим событиям, время, затрачиваемое им на такое обращение, общая ориентация на будущее.

Для развития личности эффективным является устойчивая и вместе с тем достаточно гибкая самооценка (которая при необходимости может

меняться под влиянием новой информации, приобретения опыта, оценок окружающих и т. п.) является оптимальной как для развития, так и для продуктивности деятельности. Отрицательное влияние оказывает чрезмерно устойчивая, ригидная самооценка, а также и сильно колеблющаяся, неустойчивая [25].

Мы установили, что самооценка личности включает различные аспекты сознательной деятельности человека и играет роль в установлении его отношений с окружающей средой, самоопределении места человека в мире и его дальнейшего пути развития. Но как самооценка личности может быть связана с психологическим здоровьем, и связана ли вообще? Рассмотрим этот вопрос в следующем разделе.

Психологическое благополучие явление динамичное, зависящие от множества факторов, таких как особенности культурной эпохи, общественных трансформаций, социально-экономических кризисов. Вполне естественно, что существует и будет существовать потребность эмпирических исследований психологического благополучия в конкретных социальных условиях.

Основополагающими при определении психологического благополучия в возрасте ранней взрослости учитываются такие характерные особенности периода как активное развитие и заинтересованность дальнейшей жизнью. На это указывают такие признаки, как направленность в жизни, конструктивное отношение к прожитым моментам жизни и опыту который естественным образом вытекает из взаимодействий со средой. Способность уметь придерживаться выбранных убеждений которые являются источниками цели в жизни.

Опираясь на различные точки зрения авторов (И.А. Джидарьян, Л.В. Куликов, А.В. Воронина, П.П. Фесенко и др.) мы определили психологическое благополучие, как понятие, отражающее субъективное ощущение личностью удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также удовлетворенность жизнью в целом. Представление о психологическом

благополучия может значительно отличаться в зависимости от социально-психологических характеристик конкретного индивида.

Проблема психологического благополучия, таким образом, непосредственно связана с проблемой позитивного развития. Без учета аспекта развития становится невозможным процесс оптимизации психологического благополучия. Как отмечают зарубежные исследователи, чтобы изучать успешное развитие, нужно, прежде всего, подумать о тех жизненных циклах, внутри которых это развитие происходит и оценить, каким образом осуществляются адаптационные процессы. Выделяются три основных подхода к этой концептуальной проблеме: модели роста (Maslow A., Erikson E., Loevinger J., Labouvie-Vief G., Levinson D.J. и др.), модели жизненного цикла (Baltes P.B., Heckhausen J., Brandtster J. и др.) и модели течения жизни (Elder G.H., Nelson R. и др.)

Самооценка выполняет регуляторную и защитную функцию, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности. Высшая форма саморегулирования на основе самооценки состоит в своеобразном творческом отношении к собственной личности — в стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, может вести к искажению опыта. Что в свою очередь может оказывать влияние на ощущение удовлетворённости жизнью и психологическое благополучие личности [4].

Самооценка личности рассматриваемая способностью осознания себя и своего состояния, может оказать благоприятное воздействие на психотерапевтический процесс, выступая как основа когнитивной терапии.

Процессы рефлексии человека, их характер, опираются на уже имеющиеся базисные схемы как структуры цельного мировоззрения личности.

Психологическое благополучие личности напрямую зависит от таких ее особенностей, как уровень её тревожности, от эмоционального аффекта. Важными предикторами психологического неблагополучия являются тревожность, депрессивность и нейротизм [12]. Психологическое благополучие личности напрямую связано с её способностью отдавать себе отчёт и управлять своими эмоциями, то есть эмоциональным интеллектом.

В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. Конечный продукт эмоционального интеллекта — принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл. В конечном счете, эмоциональный интеллект лежит в основе эмоциональной саморегуляции.

Аргументы, приводимые критиками концепции эмоционального интеллекта для обоснования своей позиции, формулируется следующим образом. Во-первых, они находят такое определение феномена не совсем точным, предлагая ему несколько другое определение, так как с их точки зрения это скорее метафора способная ввести в заблуждение, и что для более точного выражения сути обсуждаемого феномена, следует использовать семантически более уместное слово «компетентность». Во-вторых, интеллект следует определять как способность, в то время, как ни о каких уникальных способностях, связанных с эмоциями, не может быть и речи; в-третьих, в сущности, в представлениях об эмоциональном интеллекте эмоции подменяются интеллектом. В самом деле, в ряде случаев могут рождаться вопросы: является ли термин «эмоциональный интеллект» настолько уж последовательным и логичным? Так, если обращается к традиции западной европейской мысли, эмоции представляются как вмешательство, разрушительным образом воздействующее на умственную активность, что не встает вопроса по контролю над ними. Еще в I в. до н.э. Публиус Сирус

высказывал глубокие мысли о том, что: «Управляй своими эмоциями, в противном случае твои эмоции будут управлять тобой».

Спустя время уже К. Юнг дал определение эмоциям как сильному беспокойству, охватывающему индивида целиком и полностью. Современные сторонники психоаналитического подхода, описывая феноменологию эмоций, указывают на спонтанную реакцию, главным образом происходящую изнутри, возникающую в результате нарушений аффективного регулирования. Эмоции в их интерпретации представляют собой безусловный феномен, с полной потерей интеллектуального контроля и не вбирающий в себя актов за действующих сознание.

В отечественной психологии понятие эмоциональный интеллект это все чем ограничиваются психологи, признанием данного понятия. Эмоциональный интеллект в большей степени принимают как компонент мыслительного процесса и не более. Скорее всего, это связано как с семантической неоднозначностью понятия, так и с вытекающими отсюда проблемами операционализмами эмоционального интеллекта.

На контрасте, существует в ряде современных зарубежных и отечественных теорий, эмоция рассматривается как отдельный тип знаний. Психологи, относящиеся к этому направлению, рассматривают эмоции организованную реакцию, которая с целью адаптации фокусирует когнитивную активность и последующие действия. Так, Р.У. Липер предположил, что эмоции являются первоначальными мотивирующими факторами, поскольку эмоциональные процессы позволяют побуждать активность, поддерживать ее и управлять ею. Действительно, слово «эмоция» произошло от латинского глагола *emovere*, что означает «двигаться».

Эмоция является средством взаимодействия тела и разума, она постоянно трансформируется, перемещается. Например, если вы находитесь в приподнятом настроении эмоции позитивны, но как только вас что либо расстроило – они трансформируются в негативные.

Дж. Мейер и П. Сэловей определяют эмоции как упорядоченные

реакции, пересекающие границы многих психологических подсистем, включая физиологическую, когнитивную, мотивационную, эмпирическую (связанную с опытом). Это адаптивные реакции, которые могут потенциально быть причиной трансформации персонального и социального взаимодействия в обогащение опыта.

Векслер дал определение эмоционального интеллекта, которое в свою очередь стало наиболее востребованным. интеллект — это совокупность способностей, или глобальная способность индивида действовать целеустремленно, мыслить рационально и эффективно общаться с окружением.

Широкий круг способностей это и есть сектор в полной мере охватывающий такое явление как эмоциональный интеллект. Х. Гарднера рассуждая о множественном интеллекте, получил семь подвидов интеллекта: традиционными вербальным, логико-математическим, неэстетический, межличностный (interpersonal) и внутриличностный (intrapersonal) интеллект. Межличностный интеллект в том числе охватывает способность наблюдать за чувствами других, правильно их интерпретировать и использовать эти знания для некоторого предсказания поведения индивида.

Социальный интеллект, выделяемый Х. Гарднером является не что иное, как способности понимать людей и за счет этого управлять ими. Так же исследования говорят о том что социальный интеллект отделяется от общих способностей. Эмоциональный же интеллект может быть рассмотрен как часть структуры социального интеллекта говорящий о том что управлять мышлением и действиями индивидов помогает способность наблюдать за чувствами себе и окружающих [13].

В результате последующих научных исследований по данному направлению была выявлена отрицательная взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и «рациональным контролем», а также между эмоциональным интеллектом и «социальной девиантностью», выявленной из количества предпринимаемых действий по части потасовок и актов

вандализма. Д. Свифт, в своих исследованиях пришел к заключению обратной зависимости между идентификацией эмоций и психологической агрессией (оскорблениями и эмоциональными травмами). Что так же может влиять на ощущение внутренней гармонии и счастья, а также на психологическое благополучие личности.

Таким образом, эмоциональный интеллект выступает как способность распознавать эмоции и управлять ими, корректировать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей. Целесообразно предположить, что эмоциональный интеллект положительно влияет на общее переживание психологического благополучия, которое, как мы помним, зависит и от когнитивных, и от эмоциональных аспектов. И если осознание, понимание своих – и чужих – эмоций непосредственно связано с процессом рефлексии, то есть когнитивный компонент эмоционального интеллекта положительно связан с самооценкой личности, то на управление эмоций самооценка личности может повлиять только опосредованно, при участии других личностных факторов. Как воля к действию и планирование не тождественны самому действию, так и осознание своих эмоций и причин их возникновения не обязательно ведёт за собой управление эмоциями – по всей видимости, последнее зависит от других факторов. Это подтверждает исследование А.М.Двойнина и Г.И.Даниловой, в котором не было обнаружено статистически достоверной взаимосвязи между управлением эмоциями и самооценкой личности. Авторы подчёркивают, что это может быть обусловлено разной природой и функциональным назначением эмоционального интеллекта и самооценки в регуляции поведения личности: тогда как первый осуществляет управление на основе переживания, рефлексия детерминирует поведение в процессе самопознания [6].

1.3 Адаптивность и психологическое благополучие личности

Понятие «фиксированных форм поведения», (ФФП) охватывает

широкую группу поведенческих актов индивида или групповой системы, биосоциально либо в плане культурных норм переставших быть адекватными условиям окружающей среды, но упорно повторяющихся и продолжающихся, когда объективно существует потребность их прекращения либо изменения. В то же время уровень осознания и принятия таких изменений личностью или группой может различаться. По Г.В. Залевскому, лучше всего фиксированные формы поведения человека проявляются в ситуации социальных изменений [7].

В настоящее время в научной литературе существует множество определений понятия «адаптация», которые трактуются далеко неоднозначно. Феномен адаптации является объектом междисциплинарного исследования, поскольку может быть применен к различным аспектам приспособления: биологического, психологического, социального. Так, философскосоциологический анализ адаптационных процессов представлен в работах А.И. Берга, Т.Г. Дичева, В.З. Когана и др.; вопросы социальной адаптации и социализации представлены в работах А.Н. Жмырикова, О.И. Зотовой, И.С. Кона, И.К. Кряжевой, Л.М. Растовой, Т. Шибутани и др.; социальной активности личности и ее роли в социальной адаптации посвящены работы Л.С. Выготского, Б.З. Вульфо́ва, А.В. Мудрика, А.В. Петровского, А.А. Реана и других. Следует заметить, что понятие «адаптация» является, прежде всего, одним из центральных понятий биологии. Однако во многих психологических и социально-психологических концепциях этот термин также нашел широкое применение. В частности, в теории интеллектуального развития Жана Пиаже, в концепциях социально-психологической адаптации К.А. АбульхановойСлавской, А.А. Началджана, А.В. Петровского, А.А. Реана, Т.В. Середы и др.

Под адаптационным процессом в современной научной литературе понимается процесс активного приспособления индивидуума к новым условиям среды, универсальное явление, механизм поддержания гомеостаза между индивидуумом и окружающей социально-природной средой; процесс

освоения личностью новых социальных, профессиональных ролей, оптимизация взаимоотношений с внешним миром и собственными психологическими характеристиками [27].

Успешная адаптация обеспечивает нормальное развитие личности, ее оптимальную работоспособность и максимальную продолжительность жизни, при этом основными регуляторами реализации процесса выступают личностные мотивы, навыки и умения, накопленный личностью экзистенциальный опыт, знания, способности, воля и пр.

Мы видим, что понятие психической адаптации, как и понятие психологического здоровья и самооценки, достаточно широко и многосторонне. В следующих разделах мы постараемся конкретизировать значение психической адаптации и рассмотреть, как низкая адаптивность и флексибельность могут повлиять на психологическое благополучие личности, есть ли основания говорить об их связи с самооценкой личности.

Н.Н. Василевский экспериментально и статистически обосновал существование трех категорий обследуемых, положив в основу своей классификации степень гибкости, пластичности нервных и соматовегетативных функций: адаптивные личности характеризуются высокой пластичностью и легкой перенастраиваемостью на новые условия жизнедеятельности; среднеадаптивным присуща умеренная гибкость нервной систем; неадаптивных респондентов определяет низкая приспособляемость и отсутствие реактивной динамики при изменениях внешней среды[21]. Основные типы адаптации личности формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов индивида: 1) тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на среду социальную; 2) тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентаций группы [21].

Залевский выделяет следующие параметры психической адаптации: 1) интенсивность (сила и глубина приспособляемости) и экстенсивность (объём охвата структуры личности по «вертикали» и «горизонтали», при высокой

интенсивности и охвате приспособляемости можно говорить о приспособляемости как типообразующем свойстве личности); 2) устойчивость (ригидность реагирования, ригидность как состояние, ригидность как диспозиция); 3) генерализованность, доминирование (симптомокомплекс приспособляемости); 4) мотивированность (принятие либо неприятие необходимости изменений).

Исходя из вышеуказанного, подразделяются шесть типов приспособляемости:

1. Симптомокомплекс приспособляемости (СКР) – широкий спектр склонностей к фиксированным формам поведения: персеверациям, навязчивостям, стереотипиям, упрямству, педантизму и собственно приспособляемости.

2. Актуальная личностная ригидность (АР). Отражает ригидность в собственном значении – как трудность коррекции программы поведения, восприятия нового опыта, изменения мнения, отношения, установки, мотивов, переживаний, в ситуации, объективно требующей их перемен.

3. Сенситивная ригидность (СР). Отражает эмоциональную реакцию человека на новые события и ситуации, требующие перемен, неадаптивные реакции (страх нового).

4. Установочная ригидность (УР). Личностный уровень проявления психической приспособляемости, проявляющийся в позиции, отношении или установке на принятие либо непринятие нового, необходимости изменений самого себя, своей самооценки, своих притязаний, ценностей и привычек. За подобной позицией могут находиться самые разные мотивы осознанного уровня.

5. Ригидность как состояние (РСО). Зависимость склонности к ригидному поведению от функционального состояния организма (например, стресса, страха, утомления, болезни). При этом в нормальном состоянии организма индивид может не демонстрировать склонности к фиксированным формам поведения.

6. Преморбидная ригидность (ПМР). Выраженность фиксированных форм поведения в онтогенезе; проявление таковых в раннем возрасте («преморбидный» здесь выступает как «предшествующий диагностике», проявления подобного типа приспособляемости субъективно и ретроспективно оцениваются респондентом).

Отталкиваясь от структурно-уровневого подхода Г.В.Залевского к психической приспособляемости, мы рассматриваем психическую ригидность как свойство и состояние личности, характеризующее затрудненной перестройкой поведенческих актов, а также затрудненным усвоением нового опыта и переменой установок, отношения, реакции на окружающие события тогда, когда объективно требуется их изменение. При этом ригидность рассматривается как чрезмерная фокусировка на цели либо средстве деятельности. Низкая адаптивность является фактором, негативно воздействующим на психологическое благополучие, тогда как психическая флексибельность, напротив, обладает потенциалом его усиления. В то же время, направление возможной взаимосвязи психической приспособляемости и самооценки не представляется возможным однозначно установить на основе анализа литературных источников и предшествующих исследований [7].

2. Исследования отличия личностных особенностей мужчин с разным уровнем психологического благополучия

2.1 Постановка проблемы исследования

Гипотеза исследования: существуют отличия в личностных особенностях мужчин (самооценки и адаптации) с разным уровнем психологического благополучия.

Цель исследования: выявление роли личностных особенностей мужчин с разным уровнем психологического благополучия личности.

Задачи исследования:

1. Проведение теоретического анализа проблем психологического здоровья (благополучия) личности; проблем самооценки и психической приспособляемости как возможного фактора психологического здоровья в современной литературе.
2. Подбор методического инструментария исследования и организация соответствующих процедур его проведения.
3. Определить различия в личностных особенностях мужчин с разным уровнем психологического благополучия, если таковые имеются..
4. Анализ полученных результатов.

2.2 Характеристика методов исследования

Для исследования были выбраны следующие методики:

1. Шкала психологического благополучия (The scales of psychological well-being) К.Рифф (в адаптации Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П., 2005)

Данная авторская методика позволяет определить общий показатель психологического благополучия индивида на основе измерения шести его основных компонентов (по К.Рифф).

Присутствует несколько вариантов методики: из 120, 84, 54 и 18

пунктов. Наиболее распространённая – версия из 84 пунктов, в которой на каждую из 6 шкал приходится по 14 утверждений. Вариант методики, адаптированный для русскоязычной аудитории Шевеленковой Т.Д. и Фесенко П.П., включает в себя 84 утверждения, из которых 44 носят прямой характер, а 40 – обратный. Такое расположение утверждений позволяет снизить негативные эффекты, появляющиеся при недостаточной искренности испытуемых.

Стандартная инструкция, использованная также в нашей работе: «Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Отметьте цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением: 1 – абсолютно не согласен; 2 – не согласен; 3 – скорее не согласен; 4 – скорее согласен; 5 – согласен; 6 – абсолютно согласен. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует».

Обработка результатов сводится к подсчёту набранных баллов, которые суммируются в шесть шкал: «Позитивные отношения с окружающими», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие». Возможен также подсчёт общего индекса психологического благополучия в результате суммирования данных по шкалам. Утверждению приписывается количество баллов, равное числовому значению ответа в бланке ответа:

Таблица 1

Перевод тестовых ответов в баллы: шкала психологического благополучия

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла

Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Адаптация проводилась на выборке в 272 мужчин.. Все испытуемые имели образование не ниже среднего специального. Средний возраст – 29 лет . Исследование могло быть анонимным для испытуемых, последние также могли получить обратную связь по индивидуальным результатам теста. По результатам зарубежных исследований, некоторые компоненты психологического благополучия могут повышаться с возрастом, тогда как другие – снижаться. Также наблюдаются различия между показателями прохождения методики у лиц разных полов. В результате валидизации были получены отдельные данные по нормативным показателям для мужчин разных возрастных групп, и все 4 группы респондентов характеризуются значимыми отличиями между собой.

Методика прошла стандартные процедуры проверки надежности и валидности. В частности, был использован метод прямой самооценки психологического благополучия по условной шкале от 0 до 10 (абсолютно неблагополучен – полностью благополучен), и полученные оценки сопоставлялись со стандартизированными индексами психологического благополучия по результатам методики. Коэффициент корреляции по методике и самооценке – $r=45,7\%$, $p<0,001$, из чего можно заключить, что корреляция статистически значима и достоверна. Это подтверждает валидность опросника, как и предположение о том, что психологическое благополучие связано с положительным самоощущением. Кроме того, в ходе определения критериальной валидности методики, респондентам предлагалось заполнить опросник от лица абсолютно психологически благополучного человека. В результате, по всем шкалам теста были получены высокие значения, что подтверждает соответствие понятий психологического благополучия, принятого в нашей культуре, и измеряемого шкалой. Для проверки ретестовой надёжности было проведено повторное тестирование с интервалом в 4 недели. В ретесте принимало участие 24 человека. Все

корреляции оказались достоверными.

Содержание шкал опросника соответствует модели психологического благополучия, предложенной К.Рифф (см. раздел 1.1.2). Кроме того, в ходе факторного анализа, Шевеленкова и Фесенко вывели альтернативную систему шкал: «Баланс аффекта», включающую вопросы, касающиеся оценки себя, позитивных отношений с другими; «Осмысленность жизни», включающую пункты о целеполагании и реализации планов, управления средой; «Человек как открытая система», включающая вопросы на открытость человека новому опыту, личностный рост, и «Автономия» (Т.Д. Шевеленкова, П.П.Фесенко, 2005).

2. Опросник рефлексивности А.В.Карпова (2003)

Данная авторская методика диагностирует индивидуальную меру выраженности свойства самооценки.

Разработка методики включала ряд основных этапов и проводилась на выборке в 320 человек: На начальном этапе был разработан вариант методики из 50 утверждений, касающихся различных проявлений самооценки в ходе жизнедеятельности индивида. Впоследствии он был подвергнут статистическому анализу и сокращен до 27 пунктов, которые отвечали следующим условиям: «индекс трудности» в диапазоне от 0.16 до 0.48; коэффициент корреляции с итоговым баллом не менее 0.24 (при $\alpha = 0.99$); распределение ответов не значительно отличается от нормального.

На этапе проверки методики на надежность последняя определялась через меру согласованности результатов, их однородность и устойчивость. Оценка надежности по устойчивости результатов проводилась путем повторного тестирования с интервалом в 3 недели. В качестве меры конструктивной валидности была разработана специальная методика, основанная на принципе ситуационного моделирования и включавшая набор из 17 жизненных ситуаций, каждая из которых предполагает три основных способа поведения в ней (выбор способа принадлежит испытуемому). Эти варианты отличаются по степени рефлексии субъектом своих действий, тем,

насколько важны для него детали предполагаемого поведения, а также детализированностью прогнозируемых результатов. Коэффициент корреляции оказался равен 0.66 ($\alpha = 0.99$). Также для проверки конструктивной валидности проводилось сопоставление методики с результатами теста толерантности к неопределенности; результаты: коэффициент корреляции оказался равен 0.44 ($\alpha = 0.95$). В результате сопоставления с показателями теста 16PF Р. Кэттелла было выявлено, что самооценка личности значимо коррелирует с факторами N («проницательность»), О («склонность к чувству вины»), Q4 («свободно плавающая тревожность»).

Для проверки критериальной валидности теста использовались критерии образования, пола и возраста. Подтвердилось предположение о повышении выраженности самооценки с возрастом.

Образец инструкции, использовавшийся в работе: «Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера утверждения проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа: 1 – абсолютно неверно; 2 – неверно; 3 – скорее неверно; 4 – не знаю; 5 – скорее верно; 6 – верно; 7 – совершенно верно. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может» (А.В.Карпов, 2003).

Определение общего уровня самооценки индивида происходит посредством суммирования полученных баллов; чем выше показатель, тем сильнее выражена тенденция к самооценки. Утверждению приписывается количество баллов, равное числовому значению ответа в бланке ответа:

Таблица 2

Перевод тестовых ответов в баллы: опросник самооценки

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно неверно	1 балл	7 баллов
Неверно	2 балла	6 баллов
Скорее неверно	3 балла	5 балла
Не знаю	4 балла	4 балла

Скорее верно	5 баллов	3 балла
Верно	6 баллов	2 балла
Абсолютно верно	7 баллов	1 балл

3. Томский опросник ригидности Г.В. Залевского (ТОРЗ) (1987)

Данная авторская методика предоставляет возможность количественной и структурной оценки психической приспособляемости как свойства личности (в авторской концепции Г.В.Залевского).

ТОРЗ состоит из 150 пунктов, которые оформлены в качестве утверждений, касающихся проявлений приспособляемости в различных сферах жизнедеятельности. Стандартная инструкция, использованная также в нашем случае: «Мы предлагаем Вам определить своё отношение к предложенному вопросу/утверждению. Поставьте знак «+» напротив соответствующего вопроса в столбце с одним из возможных вариантов ответа: «да», «скорее да», «нет», «скорее нет». Помните, что правильных или неправильных ответов не существует».

Обработка результатов сводится к подсчёту набранных баллов, которые суммируются в восемь шкал: «Общая ригидность» («Симптомокомплекс приспособляемости» – общий показатель широкого спектра фиксированных форм поведения); «Сенситивная ригидность», «Установочная ригидность», «Ригидность как состояние», «Преморбидная ригидность», а также две контрольные шкалы – шкала реальности и шкала лжи. Количественные ответы испытуемого оцениваются по четырёхбалльной системе в зависимости от меры наличия признака: 0 – не выражен, 1 – слабо выражен, 3 – сильно выражен, 4 – очень сильно выражен:

Таблица 3

Перевод тестовых ответов в баллы: ТОР

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Да	4 балла	0 баллов
Скорее да	3 балла	1 балл
Скорее нет	1 балл	3 балла

Нет	0 баллов	4 балла
-----	----------	---------

Чем выше полученный результат по той или иной шкале, тем более выражена низкая адаптивность индивида (высокий балл по шкале «симптомокомплекс приспособляемости» говорит также о её тотальности и проникновении в различные сферы жизнедеятельности). Высокие результаты по шкалам реальности и лжи демонстрируют, что испытуемый отвечал, исходя из предположений, а не реального опыта: ответы респондентов с такими показателями в исследовании не учитывались.

Таблица 4

Нормативные значения шкал: TOP

Шкала	Уровень приспособляемости			
	низкий	средний	высокий	очень высокий
Симптомокомплекс приспособляемости	≤62	63-124	125-186	187-248
Актуальная ригидность	≤18	19-36	37-54	55-72
Сенситивная ригидность	≤19	20-38	39-57	58-76
Установочная ригидность	≤17	18-84	35-51	52-68
Ригидность как состояние	≤6	7-12	13-18	19-24
Преморбидная ригидность	≤20	21-40	41-60	61-80

Стабильность TOP3 исследовалась на выборке из 90 здоровых испытуемых с интервалом 3-4 недели. Показатель стабильности теста составляет 0,87.

Эмпирическая однородность шкал подтверждена дисперсионным анализом данных группы здорового контроля ($F = 21,08$; $p < 0,01$).

Внутренняя согласованность TOP3 замерялась на выборке в 219 человек с помощью факторного дисперсионного анализа. Была выявлена более высокая согласованность внутри каждой отдельной шкалы.

Внутренняя валидность была определена через вычисление коэффициента корреляции шкалы «Симптомокомплекс приспособляемости» (СКР) с остальными шкалами TOP3; была выявлена высокая статистическая взаимосвязь, что говорит о том, что все подшкалы методики измеряют разные

аспекты одной и той же личностной характеристики. Внешняя валидность TOP3 проверялась на выборках из 219 здоровых человек и 521 психически больных (диагноз: пограничные состояния и шизофрения): между показателями испытуемых в обеих выборках были обнаружены статистически достоверные различия (Г.В. Залевский, 2007).

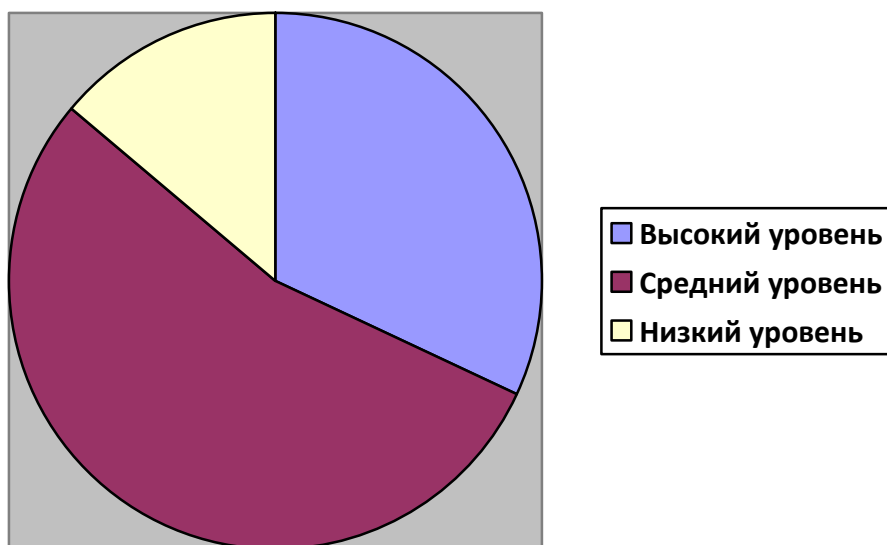
2.3 Процедура исследования. Математико-статистические методы исследования

Организация исследования происходила в следующие этапы:

- 1) выбор методического аппарата;
- 2) формирование выборки;
- 3) анонимное тестирование по выбранным методикам;
- 4) первичная обработка и стандартизация данных;
- 5) статистическая обработка данных;
- 6) анализ и интерпретация полученных результатов.

В исследовании приняли участие 50 мужчин 22-45 лет. Участие в исследовании было добровольным и анонимным, но для осуществления последующей обработки данных требовалось указать свой порядковый номер.

В результате сбора данных по методике «Шкала психологического благополучия К.Рифф (в адаптации Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П., 2005)» мы получили следующие результаты: 16 человек имеют высокий уровень психологического благополучия (32%), 27 человек имеют средний уровень психологического благополучия (54%), 7 человек имеют низкий уровень психологического благополучия (14%). Наглядно мы можем увидеть это на диаграмме ниже.



Далее первичные данные мы разделили на три выборки по уровню психологического благополучия. В таблицах 5 – 7 представлены результаты личностных особенностей мужчин (самооценка и ригидность).

Таблица 5. Высокий уровень психологического благополучия.

№	ПБ	Рефл	Риг
1	414	136	110
2	416	117	78
3	431	125	96
4	417	138	112
5	426	127	108
6	418	118	121
7	421	129	85
8	448	116	127
9	435	123	135
10	428	128	130
11	434	119	69

12	415	124	128
13	440	121	111
14	432	132	84
15	427	120	110
16	439	138	117

Таблица 6. Средний уровень психологического благополучия.

№	ПБ	Рефл	Риг
1	352	118	139
2	335	115	108
3	393	132	124
4	402	119	128
5	320	140	121
6	368	137	106
7	400	116	83
8	327	116	113
9	360	128	136
10	382	121	127
11	402	119	103
12	411	135	118
13	320	138	132
14	363	121	128
15	378	129	130
16	380	139	122
17	351	127	98
18	401	117	129
19	321	108	136
20	359	138	113
21	381	135	125

22	317	120	118
23	386	118	64
24	375	124	108
25	356	132	117
26	344	126	102
27	346	119	144

Таблица 7. Низкий уровень психологического благополучия.

№	ПБ	Рефл	Риг
1	300	147	140
2	311	138	139
3	302	151	135
4	310	141	128
5	305	122	137
6	295	131	141
7	289	153	134

Полученные первичные данные были распределены на три выборки, впоследствии был произведен статистический анализ. Метод статистического анализа: Критерий Краскела-Уоллиса.

Критерий Краскела-Уоллиса (Kruskal-Wallis test) относится к группе непараметрических методов статистики – при выполнении соответствующих расчетов принадлежности выборок тому или иному вероятностному распределению (например, нормальному) не требуется. Вместо этого используются ранги исходных значений и их суммы в сравниваемых группах. Критерий используется для сравнения трех или более выборок и проверяет нулевые гипотезы, согласно которым различные выборки были взяты из одного и того же распределения или из распределений с одинаковыми

медианами. Статистика критерия Краскела-Уоллиса основана на вычислении значения $H = \frac{12}{n(n+1)} \sum_{i=1}^k R_i^2 / n_i - 3(n+1)$, $n = \sum_{i=1}^k n_i$, где n_i – число наблюдений и R_i – сумма рангов наблюдений в i -той группе; k – количество серий экспериментов.

Ранг представляет собой порядковый номер конкретного наблюдения в ряду упорядоченных по возрастанию (или убыванию) наблюдений. Чем больше значение H -критерия, тем больше оснований отклонить нулевую гипотезу об отсутствии разницы между сравниваемыми группами. Если рассчитанное по выборочным данным значение H превышает определенное критическое значение $H_{\text{крит}}$, то нулевая гипотеза отклоняется.

Критическое значение определяется с учетом принятого уровня значимости и числа степеней свободы; в частности, при $k > 5$ H -критерий можно определить как критическое значение критерия хи квадрат для числа степеней свободы $k-1$. При меньшем числе сравниваемых групп вносятся определенные поправки (например, Iman-Davenport modification – поправка Имана-Давенпорта).

Необходимо отметить, что при выполнении обычного дисперсионного анализа по ранговым номерам исходных значений анализируемой переменной результат совпадает с тестом Краскела-Уоллиса. Видимо отсюда и следует использование в названии метода Краскела-Уоллиса слов "дисперсионный анализ". Кроме того, при наличии двух сравниваемых групп, тест Краскела-Уоллиса будет идентичен тесту Манна-Уитни.

Для анализируемых данных, удовлетворяющих условиям нормальности и однородности групповых дисперсий, статистическая мощность теста Краскела-Уоллиса составляет около 95% от результатов обычного параметрического дисперсионного анализа. Однако при нарушении этих условий мощность тест Краскела-Уоллиса может оказаться даже выше, чем у обычного дисперсионного анализа. Для расчета несмещенных оценок H -критерия Краскела-Уоллиса значения анализируемой переменной теоретически должны иметь одинаковый разброс и форму распределения во

всех сравниваемых группах. Однако ряд авторов отмечает, что на практике нарушение этих условий мало сказывается на качестве получаемых при помощи критерия выводов.

В процессе исследования наблюдения ранжируют (им присваиваются ранги), упорядочивая их по величине и назначая им номера (называемые рангами), соответствующие их месту в упорядочении. Обычно наблюдения ранжируются от меньшего к большему.

Критерий Краскела-Уоллиса применяется для оценки различий по степени выраженности анализируемого признака одновременно между тремя, четырьмя и более выборками. Он позволяет выявить степень изменения признака в выборках, не указывая, однако, на направление этих изменений.

Критерий основан на том принципе, что чем меньше взаимопересечение выборок, тем выше уровень значимости $H_{эмп}$

Подсчёты выполнены онлайн.

3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результаты исследования самооценки как личностной особенности мужчин в контексте психологического благополучия личности.

На первом этапе исследования нами была поставлена задача выявления возможных отличий между уровнем психологического благополучия и самооценкой личности. На основе теоретического анализа литературных источников, который мы провели, а также эмпирических исследований, мы выдвинули гипотезу о том, что существуют отличия в личностных особенностях мужчин с разным уровнем психологического благополучия.

Таблица 8. Самооценка личности.

Высокий уровень ПБ	Средний уровень ПБ	Низкий уровень ПБ
136	139	147
117	108	138
125	124	151
138	128	141
127	121	122
118	106	131
129	83	153
116	113	
123	136	
128	127	
119	103	
124	118	
121	132	
132	128	
120	130	
138	122	

	98	
	129	
	136	
	113	
	125	
	118	
	64	
	108	
	117	
	102	
	144	

Используя критерий Краскела-Уоллиса, сравнив показатели рефлексивности в группе мужчин с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия, мы получили следующий результат.

В статистике Краскела-Уоллиса вычисляется сумма квадратов разностей средних рангов в группе и среднего ранга по всей выборке. Тогда, если верна гипотеза H_0 и влияние фактора незначимо, то значение статистики мало. Мы получили результат $H = 9.397$ и нулевую гипотезу можно принять с вероятностью $p = 0.0091$. Поскольку заданный нами уровень значимости много больше $\alpha = 0.05$, то нулевую гипотезу следует отвергнуть в пользу альтернативной гипотезы H_1 – влияние фактора существенное.

3.2 Результаты исследования ригидности как личностной особенности мужчин в контексте психологического благополучия личности.

На следующем этапе исследования нами была поставлена задача выявления возможных отличий между уровнем психологического благополучия личности и ригидностью. На основе теоретического анализа

литературных источников, который мы провели, а также эмпирических исследований, мы выдвинули гипотезу о том, что существуют отличия в личностных особенностях мужчин с разным уровнем психологического благополучия.

Таблица 8. Ригидность.

Высокий уровень ПБ	Средний уровень ПБ	Низкий уровень ПБ
110	118	140
78	115	139
96	132	135
112	119	128
108	140	137
121	137	141
85	116	134
127	116	
135	128	
130	121	
69	119	
128	135	
111	138	
84	121	
110	129	
117	139	
	127	
	117	
	108	
	138	
	135	
	120	
	118	
	124	

	132	
	126	
	119	

Используя критерий Краскела-Уоллиса, сравнив показатели ригидности в группе мужчин с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия, мы получили следующий результат.

В статистике Краскела-Уоллиса вычисляется сумма квадратов разностей средних рангов в группе и среднего ранга по всей выборке. Тогда, если верна гипотеза H_0 и влияние фактора незначимо, то значение статистики мало. Мы получили результат $H = 18.852$ и нулевую гипотезу можно принять с вероятностью $p = 0.0001$. Поскольку заданный нами уровень значимости много больше $\alpha = 0.05$, то нулевую гипотезу следует отвергнуть в пользу альтернативной гипотезы H_1 – влияние фактора существенное.

3.3 Обсуждение результатов

Гипотеза исследования предполагает, что существуют отличия в личностных особенностях мужчин (самооценке и адаптивности) с разным уровнем психологического благополучия.

В результате использования критерий Краскела-Уоллиса мы выявили следующие положения:

1) в группах с разным уровнем психологического благополучия существуют отличия в показателях самооценки личности ($H = 9.397$, $p = 0.0091$);

2) в группах с разным уровнем психологического благополучия существуют отличия в показателях ригидности личности ($H = 18.852$, $p = 0.0001$)

Мы не выдвигали гипотез о силе отличий между выбранными

характеристиками; однако, результат анализа связи между психологическим благополучием и низкой адаптивностью личности полностью соответствует нашим предположениям о большом различии, выявленным на основе теоретического изучения литературы. Это может быть объяснено тем, что, как и психологическое благополучие, низкая адаптивность – сложный и многокомпонентный конструкт. Так, некоторые особенности психической адаптации (определённая сфокусированность на цели или методе её достижения, неприятие нового, подозрительность, низкая скорость реакций), не будучи акцентуированными и не говорящими о высоком общем уровне приспособляемости индивида, но тем не менее нашедшие отражение в результатах теста, могут быть положительно связаны с благополучием в ряде жизненных ситуаций, либо не имеют к нему никакого отношения. Тем не менее, в целом мы наблюдаем значительные различия в показателях ригидности при разном уровне психологического благополучия.

Гипотеза о различии уровня самооценки личности при разных уровнях психологического благополучия также подтвердилась. Мы обратили внимание, что в нашей выборке оно так же значительно. Это может означать то, что проявления самооценки личности, зафиксированные испытуемыми в соответствующему опроснике, говорят в большей степени о тревожности и когнитивных способах совладания с ней.

Самооценка личности, так же как психическое свойство, не сводится только к осознанию личностью себя и своего окружения (тогда как осознанность положительно связана с психологическим благополучием), но и зависит от общего уровня когнитивной организации личности. Кроме всего прочего, самооценка личности может быть связана с личностными факторами, например, выступить в качестве средства подавления тревожных переживаний через рационализацию, или (дисфункционального) способа «совладания» со стрессовыми переживаниями посредством так называемого «разжевывания» негативных мыслей – что не может отменить самого того факта тревожности или переживания стресса, которые явно негативно влияют

на психологическое благополучие личности.

Можем заметить, что как психологическое благополучие, так и самооценка личности и адаптивность обуславливаются многочисленными факторами, не обязательно накладывающимися друг на друга. Нам ничего не известно о наличии и направленности связи между самооценкой личности и ее адаптивностью, теоретически изучив литературу по этой теме мы можем лишь предполагать.

Психологическое благополучие личности обуславливается когнитивными и эмоциональными механизмами, которые обеспечиваются разными свойствами личности и не связаны непосредственно между собой. Самооценка личности дает толчок к осознанию проблемы, планированию её решения, и может создавать мотивационную подоплеку для реализации необходимых действий. Однако понятие рефлексии не означает само действие или процесс прямого управления эмоциями. Человек может создать достаточно адекватное представление о себе и окружающем его мире, также составить план действий, но его реализация и сопутствующие ему эмоциональные переживания могут быть обусловлены любыми другими факторами – такими как, эмоциональная стабильность или нестабильность, низкая или высокая самооценка, смелость, степень озабоченности, низкая адаптивность личности или флексибельность – которые также могут оказывать влияние на психологическое благополучие личности. Для того чтобы осознанно управлять своим состоянием через осознание и осмысление, нужно развивать специфические качества личности. Можем полагать, что такие люди не составляют статистическое большинство.

Учитывая, что тестовый показатель психологического благополучия – это в первую очередь субъективная оценка человеком своего состояния, не застрахованная от аффекта (см. раздел 1.1.2.), можем предположить, что самооценку личности рассматривая как когнитивное свойство, которое способствует сознательной оценке собственного состояния, будучи слабо выраженным, «не мешает» такому человеку оценивать себя как

психологически благополучную личность. И напротив, психически ригидная (неадаптивная) личность может прибегать к рефлексии, для того чтобы легче справиться с напряжением и оправдать привычные установки и способы поведения при этом будет чувствовать себя достаточно тревожно.

В целом, мы видим, что психологическое благополучие, самооценка личности и низкая адаптивность связаны между собой. Для того чтобы мы могли далее конкретизировать и объяснить данные связи необходимы исследования.

Подведем итог, в ходе эмпирического исследования, нами были получены следующие выводы:

1. В группах с разным уровнем психологического благополучия существуют отличия в показателях ригидности личности.

2. В группах с разным уровнем психологического благополучия существуют отличия в показателях самооценки личности.

Можем предположить, что выявленные отличия позволят обратиться к исследованию потенциала самооценки и адаптивности для воздействия на уровни психологического благополучия.

Заключение

Проблема психологического здоровья, как и проблема самого здоровья человека, актуальна на данный момент. В связи с современными условиями жизни людей, при достаточно высоком уровне развития современной медицины и психологии, которые обладают огромным потенциалом для того чтобы обеспечить и сохранить здоровья, для коррекции и профилактики различных расстройств, появляется особенная необходимость учитывать такую структурную составляющую единицу здоровья в целом, как психологическое здоровье. Проблема психологического благополучия личности является одной из фундаментальных в философии, медицине, психологии. В каждой науке существует свое понимание и содержательное наполнение данного понятия. Подходы к реализации концепции здоровой личности обуславливают различные теории и терапевтические практики, которые могут быть эффективны в различных ситуациях. Выявление общих компонентов психологического благополучия послужило бы более чёткой операционализации понятия психологического благополучия, единого подхода к которому на данный момент не существует, а также созданию комплексной теоретической базы этого сложного феномена, на основе которой можно было бы осуществить новые, ещё более эффективные методы психологической интервенции.

В данной работе мы приблизились к разрешению поставленной задачи: определить, имеются ли отличия в уровне самооценки и адаптивности мужчин с высоким, средним и низким уровнями психологического благополучия. Был проведён анализ теоретических подходов к психологическому здоровью, психологическому благополучию, самооценки и психической адаптации. Также были выявлены основные компоненты психологического здоровья и благополучия.

К эмпирическому исследованию уровня самооценки и адаптивности мы

подошли в отдельно в контексте разных уровней психологического благополучия личности. В первую очередь, был проведено исследование психологического благополучия, самооценки и психической адаптивности на «общей» выборке из 50 мужчин 22-45 лет. Во-вторых, выборка была разделена на три группы по уровню психологического благополучия, и в каждой из них был использован критерий Краскела-Уоллиса. Такой подход позволил более полно рассмотреть проблему различия между уровнями психологического благополучия и самооценки, а также уровнями психологического благополучия и адаптивности. В ходе эмпирического исследования было выявлено, что:

- в группах с разным уровнем психологического благополучия существуют отличия в показателях ригидности личности;
- в группах с разным уровнем психологического благополучия существуют отличия в показателях самооценки личности;
- эти различия довольно значимы.

Дальнейшие исследования по проблеме могут быть направлены на уточнение наличия, характера и конкретизацию связей между самооценкой личности, адаптивностью личности и психологическим благополучием на различных выборках (либо проверку отсутствия таковых), а также на формирование таких «рефлексивных» методов терапии, которые учитывали бы вышеуказанные особенности.

Список литературы

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб, 2006.
2. Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. М., 2006.
3. Водопьянова Н.Е. Дисфункции ценностно-смысловой регуляции личности как риск психического выгорания и профессионального здоровья // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. СПб, 2013. С. 296-312.
4. Волканевский С.В. Самооценка личности как детерминанта синдрома психического выгорания личности. Ярославль, 2010.
5. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы. Томск, 2003.
6. Двойнин А.М., Данилова Г.И. Эмоциональный интеллект и самооценка личности // Вестник ПСТГУ, 2012; вып. 1 (24). С. 121-134.
7. Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения. М., 2007.
8. Залевский Г.В., Козлова Н.В. Низкая адаптивность-флексibilität как акмеологический инвариант профессионализма. // Сибирский психологический журнал. 2005. №22. С. 146-149.
9. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М., 2004.
10. Карпов А.В. Самооценка личности как психическое свойство и методика ее диагностики. // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.
11. Коржова Е.Ю. Здоровая личность: теоретические модели // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. СПб, 2013. С. 146-173.
12. Корниенко Д.С. Личностные предикторы психологического благополучия. // Фундаментальные исследования. 2014. Вып. №11-2. С. 429-432.
13. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта:

опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3- 22.

14. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб, 2004.

15. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М., 2010.

16. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб, 1999.

17. Москвина М.В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений: учебное пособие. М., 2013.

18. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб, 2006.

19. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. СПб, 2006.

20. Никифоров Г.С. Становление психологии здоровья в России // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. СПб, 2013. С. 8-26.

21. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды. Коллективная монография. М., 2011.

22. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. Т.3. №2. С. 18-28.

23. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. М., 2005.

24. Сокольская М. В. Личностное здоровье человека (теоретический аспект: моногр.). Хабаровск, 2007.

25. Тучина О.Р. Самоинтерпретация и самооценка личности // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2012. №5(13).

26. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 4. С. 132–138.

27. Шапиро Д. Автономия и ригидная личность. М., 2009.

28. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005, №3. С. 95-130.
29. Шингаев С.М. Здоровая личность: структура и направление развития // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. СПб, 2013. С. 174-213.
30. Ширяева О.В. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности. Петропавловск-Камчатский, 2008.
31. Gu J., Strauss C., Bond R., Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies // Clinical Psychology Review. 2015. 37. P. 1-12.
32. Harrington R., Loffredo D.A. Insight, rumination and self-reflection as predictors of well-being // Journal of psychology. 2011. Vol. 145, №1. P. 39-57.
33. Ryff C.D., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited //Journal of Personality and Social Psychology.1995. Vol 69, №4. P. 719-727.
34. Silvia P.J., Phillips A.G. Evaluating self-reflection and self-conscious traits. // Personality and individual differences. 2011. Vol 50, №2. P. 234-237.

Приложение А Шкала психологического благополучия К.Рифф (адаптация Шевеленковой-Фесенко)

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.						
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.						
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.						
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.						
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.						
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.						
12. В целом я уверен в себе.						
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.						
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.						

23. Моя жизнь имеет смысл.						
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.						
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.						
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом я себе нравлюсь.						
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.						
32. На меня оказывают влияние сильные люди.						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.						
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.						
38. Людям редко удастся уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.						
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.						
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.						
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.						
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.						
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в						

жизнь.						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.						
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.						
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.						
54. Я завидую образу жизни многих людей.						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.						
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.						
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.						
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.						
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.						

73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.						
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.						
82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.						

Приложение Б Опросник самооценки А.В. Карпова

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.

16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.

17. Порой я принимаю необдуманные решения.

18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.

19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.

20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.

21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.

22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.

23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.

24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.

25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Приложение В Томский опросник приспособляемости Г.В.Залевского

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
1. Я легко привыкаю к новым условиям.				
2. Я всегда радуюсь возможности попутешествовать.				
3. Я с детства предпочитаю следовать своим привычкам и своему вкусу стараюсь не изменять.				
4. Бывает, что у меня возникает ощущение обиды или досады.				
5. Если факты против меня, я легко отказываюсь от своей точки зрения и выдвигаю новую гипотезу.				
6. Я всегда переживаю, если приходится менять свои планы на полпути.				
7. В детстве и юности мне было трудно отказываться даже от тех привычек, которые мне самому не нравились.				
8. Иногда я меняю круг моих знакомых и друзей.				
9. Я легко меняю привычный темп и ритм работы и жизни.				
10. Я переживаю, если приходится изменять своему вкусу.				
11. В детстве и юности я легко менял однажды принятое решение.				
12. Все мои привычки хороши и желательны.				
13. Я предпочитаю проводить отпуск в привычной обстановке.				
14. Иногда я ловлю себя на мысли, что считаю совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари).				
15. Подростком я легко отказывался от привычного способа решения той или иной проблемы и искал новый.				
16. Я сохраняю свои обычный ритм действий, даже если куда-то спешу, но знаю, что успею.				
17. Если я обещал что-то сделать, то всегда выполняю свое обещание, независимо от того, удобно это мне или нет.				
18. Когда я утомлен, мне трудно что-либо изменить в своей жизни или работе.				
19. Я предпочитаю решать свои проблемы привычным способом.				
20. Я переживаю, если приходится менять свое отношение к людям.				

21. В детстве я предпочитал ходить в школу одним и тем же привычным маршрутом и старался никогда его не менять.				
22. Даже в самый последний момент я могу отказаться от давно задуманного.				
23. Бывает, что я непроизвольно начинаю считать ступеньки, фонари, окна или какие-то другие предметы.				
24. Я переживаю, если оказываюсь не в состоянии избавиться от страха, плохого настроения, эмоционального напряжения.				
25. В детстве и юности я считал, что в оценке своего характера, способностей и возможностей не следует ориентироваться на мнение других				
26. Мне трудно заводить новые знакомства.				
27. Мне трудно перейти от печали к радости.				
28. Мне трудно изменить собственное мнение о себе, даже если оно не совпадает с мнением других.				
29. Я долго переживаю события, которые касаются лично меня.				
30. Я переживаю, если приходится менять однажды принятое решение.				
31. В сходных ситуациях я испытываю одни и те же чувства.				
32. В детстве и юности я легко менял свои планы на полпути.				
33. Я всегда плачу за провоз багажа в общественном транспорте.				
34. Я легко могу слушать одновременно двух рассказчиков.				
35. Мне трудно менять свой привычный маршрут на работу.				
36. Я могу одновременно читать и слушать.				
37. Если я оказываюсь в стрессовой ситуации, мне трудно изменить что-либо в своей жизни.				
38. Поговорка «за словом в карман не полезет» очень ко мне подходит.				
39. Мне нравится быть не похожим на других.				
40. Меня привлекают путешествия.				
41. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу.				
42. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.				
43. Необходимость изменить привычку, даже ту, которая мне совсем не нравится, вызывает у меня сильные душевные переживания.				

44. Иногда у меня возникают мысли, которые я хотел бы скрыть от других.				
45. В детстве и юности я легко мог изменить свое отношение к кому-либо.				
46. Я обладаю способностью перевоплощаться.				
47. Я всегда все делаю основательно и не спеша.				
48. В состоянии подавленности и плохом настроении мне трудно что-либо изменить в своей жизни.				
49. Подготовка к какой-либо деятельности занимает у меня очень мало времени.				
50. Мне легко избавиться от привычек, которые мне не по душе.				
51. Иногда я «выхожу из себя».				
52. Я переживаю, если мне приходится расставаться с привычными условиями жизни.				
53. Когда я что-то делаю, мне трудно даже ненадолго отвлечься от этого занятия.				
54. Но даже если я вынужден оторваться от этого занятия, оно никак не выходит у меня из головы.				
55. С детства я привык к определенному режиму и очень неохотно его нарушаю				
56. После поездки на поезде, корабле или каком-то другом виде транспорта я еще некоторое время продолжаю слышать гудки, сигналы, ощущать движение.				
57. Я легко меняю свои планы, если обстоятельства требуют этого.				
58. Я иногда сплетничаю.				
59. Я очень переживаю, когда приходится отвергать свою точку зрения и принимать чужую.				
60. Меня сильно расстраивает необходимость в одно и то же время выполнять множество различных обязанностей и поручений.				
61. В детстве и юности меня трудно было переубедить, даже если я был неправ.				
62. Я могу легко и быстро осветить хорошо известный мне вопрос, даже если в данный момент сосредоточен на другой проблеме.				
63. Я с радостью берусь за работу, которая требует новых и необычных решений.				
64. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.				

65. Я легко избавляюсь от любых отрицательных переживаний (плохого настроения, беспокойства).				
66. В школе мне нравилось путешествовать: я получал много свежих впечатлений и постоянно оказывался в новых условиях.				
67. Посмотрев фильм или став свидетелем трагического случая, я еще долго нахожусь под властью пережитого.				
68. Я легко меняю однажды принятое решение, если этого требуют обстоятельства.				
69. Я быстро забываю о своих неприятностях.				
70. В детстве и юности я легко и быстро приспосабливался к новым условиям жизни.				
71. Мне трудно поменять работу или место жительства.				
72. Я часто замечаю, что мне в голову приходят и тревожат какие-то не значимые для меня мысли.				
73. Я плохо себя чувствую, если приходится отступать от своего привычного жизненного распорядка.				
74. Когда я взволнован, чувство тревоги не покидает меня, несмотря на старание избавиться от него.				
75. В детстве и юности мне было трудно менять свое мнение о чем-то или о ком-то, даже если оно противоречило реальным фактам.				
76. Я лучше выполняю какую-либо работу, если мои мысли заняты только ей.				
77. Мне трудно выполнять мою работу, если я оказываюсь в новой для меня обстановке.				
78. В детстве и юности я легко приспосабливался к любым изменениям в моей жизни.				
79. Если мне поручено несколько заданий, то сначала я выполняю одно из них и лишь после этого приступаю к следующему.				
80. Если я испытываю страх, мне трудно изменить что-либо в своей жизни и деятельности.				
81. Даже в обычных условиях я не склонен менять свой жизненный уклад.				
82. Я переживаю, если найденный мною способ решения проблемы не приводит к положительному результату и нужно искать другой.				
83. В детстве и юности я долго переживал уже прошедшие события.				
84. Я переживаю, если моя гипотеза не подтверждается и				

необходимо искать другое объяснение.				
85. Даже своим друзьям я не позволяю отвлекать меня от работы.				
86. Мне не нравится, когда кто-то без предупреждения нарушает мой покой.				
87. Я легко меняю свое отношение к людям.				
88. Если я что-то запланировал, то постоянно думаю об этом, даже будучи уверен, что все предусмотрел.				
89. Я считаю, что хорошо упорядоченный образ жизни вполне соответствует моему темпераменту.				
90. Я всегда мысленно возвращаюсь к написанному и уже отправленному письму.				
91. В детстве и юности я старался никогда не менять свой привычный жизненный темп и ритм.				
92. Я тщательно планирую и организую свою работу.				
93. Я переживаю, если мне приходится менять свой привычный маршрут на работу.				
94. Считаю, что большинство вопросов имеют один верный ответ.				
95. Я раздражаюсь, если что-то неожиданно нарушает мой обычный распорядок дня.				
96. Непривычная обстановка не портит мне настроение.				
97. Меня возмущают люди, упорно отказывающиеся признать свои ошибки.				
98. Обычно мне интересно знать, чем заняты мои товарищи, даже если сам я загружен своей основной работой.				
99. В детстве и юности я постоянно что-то изобретал и переделывал.				
100. Мне трудно изменить что-либо в своей жизни, если я болею или вообще плохо себя чувствую.				
101. Я часто замечаю, что никак не могу избавиться от навязчивой мысли или мелодии.				
102. Мне нравится менять свой привычный темп жизни и деятельности.				
103. Я легко перехожу от одного дела к другому.				
104. Мне было трудно переключаться с одного экзамена на другой.				
105. В детстве и юности у меня была привычка считать совершенно не нужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари), от которой я никак не мог избавиться.				
106. Мне нравится работа, требующая внимания к мелким				

деталям.				
107. Мне трудно изменить своему вкусу в еде, в одежде.				
108. Я легко могу прервать уже начатую работу и сразу же приступить к выполнению другого задания.				
109. Мне трудно поставить себя на место другого человека.				
110. Я бываю так поглощен своей работой, что больше ни на что не обращаю внимания.				
111. В детстве и юности я часто ловил себя на том, что много раз в течение дня возвращался к одной и той же мысли.				
112. Я всегда методичен и систематичен в том, что делаю.				
113. Я одеваюсь и раздеваюсь в определенном порядке.				
114. Я сильно переживаю, если мне приходится менять самооценку.				
115. Я всегда аккуратно слеую своему рабочему распорядку.				
116. Я легко меняю свой режим дня, если этого требуют обстоятельства.				
117. Я считаю, что нужно избавляться от вредных привычек.				
118. Ме уже приходилось менять однажды принятое решение.				
119. Я считаю, то лучше всего проводить отпуск в «родных стенах», никуда не уезжая.				
120. Мне уже приходилось менять свой привычный маршрут на работу.				
121. Я считю, что не следует менять однажды принятое решение.				
122. Мне уже приходилось менять свои планы на полпути.				
123. Я считаю, что лучше всего ходить на работу одной и той же дорогой.				
124. Мне уже приходилось менять место жительства или работу.				
125. Я считаю, что если гипотеза противоречит действительности, от нее следует отказаться.				
126. Мне уже приходилось менять свое отношение к людям.				
127. Я считаю, что иногда нужно ставить себя на место другого.				
128. Случалось, что меня переубеждали, если я был не прав.				
129. Считаю, что лучше всего работать в привычном темпе и ритме.				
130. Мне уже приходилось приспосабливаться к новым условиям.				

131. Я считаю, что каждый человек вправе иметь свои предпочтения в одежде, в еде и не должен торопиться их менять.				
132. Бывало, что я никак не мог избавиться от прошлых переживаний.				
133. Считаю, что нужно уметь приспосабливаться к новым условиям, если этого требуют обстоятельства.				
134. Мне уже приходилось ставить себя на место другого человека.				
135. Я считаю, что человеку очень трудно избавиться от прошлых переживаний.				
136. Мне уже приходилось менять свои привычки в еде, одежде.				
137. Я считаю, что не следует менять работу и жилище.				
138. Мне уже приходилось отказываться от привычного способа решения проблемы и искать другой путь.				
139. Считаю, что любую работу можно успешно выполнить привычным способом.				
140. Мне уже приходилось менять свой обычный режим жизни и работы.				
141. Я считаю, что нужно всегда соблюдать распорядок дня.				
142. Мне уже приходилось менять свой привычный темп и ритм работы и жизни.				
143. Считаю, что наилучший путь решения большинства проблем — единственный.				
144. Бывало, что я настаивал на своей точке зрения, хотя факты свидетельствовали против меня.				
145. Я считаю, что «со стороны виднее», поэтому необходимо всегда учитывать мнение других.				
146. Мне уже приходилось вступать в конфликт с близкими мне людьми по поводу моего характера, способностей, поступков.				
147. Я считаю, что стоит менять свои планы на полпути, если обстоятельства требуют этого.				
148. Мне уже приходилось путешествовать, надолго уезжая от своего привычного места жительства.				
149. Считаю, что стоит изменить свое отношение к человеку, если этого требуют обстоятельства.				
150. Мне уже приходилось избавляться от вредных привычек.				